



MELBAR

- NEWSLETTER -

月
刊

2020年
七月
JULY

健康
养生

HEALTH
& FITNESS

冬季常见疾病预防

在冬天，长者朋友们抵抗力，免疫力都容易下降，诱发各种常见病。除了感冒，伤风，咳嗽等，在冬天还有很多其他常见疾病，需要长者们重视和预防。这期的Melbar月刊，我们就请来了Melbar团队中的注册护士 (Registered Nurse/RN)，和长者朋友们一起聊聊，如何预防一些冬季常见病。

❄️ 慢性支气管炎 Chronic Bronchitis

冬季是老人慢性支气管炎的多发季节，症状表现为持续性的咳嗽、咳痰或气喘。慢性支气管炎作为慢性疾病，因其起病隐匿、症状体征不典型，容易延误治疗而导致病情加重并发肺气肿和肺源性心脏病。

RN小贴士：特别对于有长期吸烟史的老年人而言，冬天很容易发生慢性支气管炎和并发其他肺部疾病，因此，忌烟忌酒非常有必要。饮食上，长者朋友们要注意清淡和营养，忌辛辣、油腻、生冷的食物。另外，进行适当的体育锻炼、预防感冒也有益于减少老年慢性支气管炎的发生。

七月 致词

“寒天催日短，风浪与云平。”

冬天的肃穆，冷傲又深了一点。但心里的火光燃烧着，就从不怕季节流转，变迁与荏苒。

“冬至阳生春又来。”

愿长者朋友们七月温暖，愉快。

Melbar 团队 敬启

❄️ 干燥综合症 Sjögren's Syndrome

冬季气候非常干燥，会比其它季节代谢掉人体内更多水分，因此容易患干燥综合症。其主要症状为干咳少痰、口渴心烦、舌边光红、苔少而干。

RN小贴士：预防干燥综合症除增强体质，提高抗病能力外，最好的方法就是多喝水。冬季长者们一天的补水量应达到2000至2400毫升，由于早上人体血浓度非常高，容易形成血栓，所以早上起床先喝700毫升水，这杯水可起到稀释血液、清洗肠道的作用。吃补药时不宜吃鹿茸、肉桂等这些燥性很大的食物。家里也可以用加湿器给室内加湿。

❄️ 心脑血管疾病 Cardiovascular Diseases

冬季长者们易犯心脑血管疾病，主要原因是一方面冬季气温低，使体表血管弹性降低，外周阻力增加；另一方面寒冷刺激使交感神经兴奋，小动脉痉挛收缩；此外，寒冷也容易使血液中的纤维蛋白原的含量增加、血液粘稠度增高而易形成血栓。

RN小贴士：在心脑血管疾病预防上，除服用必要的降压药物，控制病情发展外，还要注意防寒保暖，保持良好的心态，切忌发怒和急躁。

如果您有任何健康养生方面的问题，欢迎随时咨询您的个案经理，我们专业的团队乐意为您解答。当然，如果您有任何医疗方面的需求，无论是就医，还是器材设备购买，我们的个案团队会第一时间为您服务协调。





作为高级个案经理加入Melbar的Annette（安内特），从个案协调开始一直到管理层，已经在高龄服务和残障服务领域拥有超过20年的经验。

“为客户带去优质的服务，产出最好的服务结果，一直是我的动力和目标。”

负责管理Melbar个案团队的Annette说，她在我们个案经理们身上看到了对长者们的关怀，和对居家养老事业的热忱和努力。她希望能够通过分享自己的技能和经验，进一步提升Melbar个案团队的养老服务知识和能力。

“除了为团队提供支持，确保我们的服务高于质量标准外，我目前的工作重心之一就是进一步地促进Melbar长者们的健康和福祉。我希望，通过Melbar提供的居家养老服务套餐，每一位长者的健康需求，医疗需求都能得到很好的协助和满足。”

Annette相信——不断地提升，持续践行最优规范，Melbar一定能在华人高龄服务领域保持领先地位。

★ 本月护工之星 陈彦志 ALVIN CHEN

Alvin在退伍回到澳大利亚继续与家人生活前，曾在台湾公办民营宁园安养院服务。

“一位曾与我工作过的护士姐姐和我说过一句话，从事护理或老年服务，‘聆听’与‘理解’是最重要的两件事情。每个人来自的背景都不同，想要了解一个人最好的办法就是聆听他的故事，‘try to put yourself in others’ shoes’。在这个过程中，不知不觉你也会在对方的情感里，也是理解他人与拉近彼此最好的办法。”

我们的长者朋友张氏夫妇表扬Alvin心思细腻，认真负责。长者朋友需要购买电子产品，他不但了解了客户所在地区商场的营业时间，还了解了各种品牌、内存、性能等给长者提供合理的建议。提前做好准备工作，缩短了服务时间，长者也如愿买到了自己心仪的产品。

“服务期间让我印象最深刻的两件事就是带长者朋友去急诊与去政府机关部门办理资料。带家人去看医生与跑政府部门是再平常不过的事情，但对一些长者来说却是困难重重——语言不通，未知疾病，申请文件流程，和陌生人相处。每当服务结束，看到自己的举手之劳能让长者如释重负，自己也替他们感到高兴。”



故事征集

Melbar月刊电子化后，我们正在积极地进行改版，同时我们也在紧锣密鼓地拓宽Melbar的平台内容（如网站等），希望给您带来更多与您生活息息相关，能引起您共鸣的内容。

我们相信您一定有很多关于您自身或者和Melbar（或护工）相关的故事想要和我们的Melbar大家庭分享。Melbar月刊日后会陆续登载一些来自我们社群的故事。如果您有投稿的意愿，可以发邮件联系hr@melbar.com.au，篇幅不限。

反馈 FEEDBACK

我们重视您的反馈，这有助于我们改进我们的服务和您的体验。如果你有任何关于我们的服务或者对这期月刊有任何反馈，请发邮件至hr@melbar.com.au，我们将在14天内回复您。

